

**«Коктейль здоровья»**

**Цель:** развитие знаний о здоровом образе жизни, формирование потребности обязательного соблюдения режима дня, организовать активный отдых учащихся.

**Задачи:**

1). Познакомить учащихся с понятием режима дня, необходимости его соблюдения.

2). Создать условия для успешной адаптации ребят к возрастающим нагрузкам через соблюдение режима дня.

3). Стимулировать познавательную деятельность учащихся, приводящую к самопроизвольному запоминанию важных знаний о здоровом образе жизни.

**Инвентарь:** *таз с теплой водой, варежка махровая, магнитофон, диски с песнями на тему ЗОЖ, белый халат, шарф, валенки, градусник, напечатанный перечень болезней и поговорок на тему «Здоровье».*

***Ведущий*** –  **учитель**

*Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами примем участие и обсудим очень важное для всех людей на Земле понятие: здоровье человека. Когда мы с вами здоровы, чувствуем себя хорошо, мы спокойны. Учеба и работа доставляют нам удовольствие. Мы легко занимаемся спортом и развлекаемся.*

*А сейчас мы обсудим следующий вопрос: Что мешает людям быть здоровыми?*

**Выводы:**

«Кто крепок телом, тот может терпеть и жару, и холод. Так и то, кто здоров душевно, в состоянии перенести и гнев, и горе, и радость, и остальные чувства» (Эпиктет)

«Тысячи вещей необходимы здоровому, и только одна больному: здоровье»

(И. Вильде)

«Крепок телом, богат делом» (Русская пословица)

«Здоров будешь, всего добудешь» (Русская пословица)

«Здоровье – всему голова» (Русская пословица)

***Ведущий*** –  **учитель**

*Основой здорового образа жизни является рациональный режим дня: правильное чередование труда и активного отдыха, регулярный прием пищи, определенное время подъема и отхода ко сну, выполнение ряда гигиенических мер.*

*Послушайте стихотворение. В нем две части, которые отличаются между собой.*

*Чем? Вы ответите после прочтения.*

Мир устроен не случайно.

Вместе с солнышком мы встанем,

Пенье птиц зовет нас в школу,

И обед подарит полдень. (**ученик)**

Но представим на минутку,

Жизнь сыграет с нами шутку:

Солнце всходит, мы – в кровать,

Поутру ложимся спать. **(ученик)**

Птицы весело щебечут,

Нам от этого нелегче,

Час обеда, мы в постели

Только встали еле-еле.! **(ученик)**

Дождь стеной, как из ведра,

Нам гулять пришла пора.

Что уроки, что работа?!

Поскорее съесть чего-то. **(ученик)**

Звезды вечер зажигают,

Вкусный ужин поджидает,

Сказки, душ и сладкий сон,

Новый день откроет он. **(ученик)**

День прошел умчались тучки,

Мы выходим на прогулку.

Ветерок и свежий воздух

Уроки выучить помогут. **(ученик)**

Ждут компьютер, телевизор,

Ровно в полночь ужин сытный.

А потом тревожный сон…

Пусть не станет былью он! **(ученик)**

Поучиться попытаться,

С телефоном пообщаться.

Тихий вечер наступает.

Тут работа закипает! **(ученик)**

***Ведущий-учитель:*** *Ребята, о чем говорится в первой части стихотворения? Во второй части?*

*(*Ученики отвечают, что в первом случае все происходит согласно рациональному режиму дня, а во втором не соблюдается.)

*Итак, для сохранения здоровья большое значение имеет определенный ритм, порядок. Наши действия в большей степени чередуются в течение дня и повторяются изо дня в день. Это и есть режим дня*.

У курицы нынче болит голова:

Вчера позвала ее в гости сова.

Они прогуляли всю ночь напролет,

А днем наша курица носом клюет. **(ученик)**

**Ведущий: почему болит голова?**

Лиса захотела поесть вечерком,

В курятник она пробиралась тайком,

Но пес в темноте на лисицу напал,

И вмиг аппетит у плутовки пропал. **(ученик)**

**Ведущий: Пес напал на лисицу зачем?**

Из речки водички попил крокодил

И вместе с водичкой бревно проглотил.

Не видит от боли ни ночи ни дня

И просит, и молит: «Спасите меня!» **(ученик)**

**Ведущий: И молит и просит от боли зачем?**

Вздыхает мартышка: «Какая судьба!

Я, кажется, стала глазами слаба –

Беру я из хлебницы белый батон

И сразу же черным становится он!» **(ученик)**

**Ведущий:** белый батон черным становится черным от чего?

Устный журнал **«Режим дня и здоровье»**



**Ведущий.**

Сейчас перед вами откроются страницы устного журнала «Режим дня и здоровье». Наш журнал как настоящий. Только его не читают, а смотрят и слушают. Журнал совсем короткий, но все он может подсказать многим из вас, для чего нужно выполнять режим дня. Страницы нашего журнала откроются перед вами одна за другой. Смотрите и слушайте устный журнал «Режим дня и здоровье». Вот его обложка.

***(Исполняется песня на тему чистоты).***

******

Входит Айболит **(ученик)**

\_Скажите, пожалуйста! Здесь находится редакция устного журнала «Режим дня и здоровье»?

-Здесь, дорогой Айболит.

- Очень рад. Здравствуйте, дорогие ребята. Рад приветствовать вас. Проходил я тут по школе, посмотрел. Хорошие ребята здесь учатся. За чистотой, за порядком следят. Нерях не терпят. В школе дежурные ответственные, Попробуй пройти мимо них с грязными ногами. Мигом призовут к порядку. В классах чисто, аккуратно. Ребята следят за чистотой. Молодцы, ребята! Порадовали вы меня. Сразу видно, что вы недаром зоветесь примерными ребятами.

**I страница.**

**Ведущий**

Если будешь ты стремиться

Распорядок выполнять,

Будешь лучше ты учиться,

Лучше будешь отдыхать.

**Ведущий.** А вот многие из вас не умеют выполнять распорядок дня, не берегут время, зря тратят не только минуты, но и часы и бывают похожи на тех ребят, которых вы сейчас услышите.

(Стихотворение читают две ученицы).



**СЕЙЧАС** **(ученики )**

-Наташенька, вставай!

-Сейчас!

- Уж день, взгляни в окно!

Ведь ты задерживаешь нас! Ведь ты не спишь давно!

- На, маменька, ну чуточку,

Еще одну минуточку.

- Наташа, сядь к столу!

- Сейчас!...

- Ну сколько можно ждать?

Твой чай уже четвертый раз пришлось подогревать!

- Ну, мамочка, ну чуточку,

Еще одн6у минуточку!

- Наташа, спать пора!

- Сейчас!...

- Ну сколько раз просить?

Ведь завтра утром снова

Не сможешь глаз открыть!

,Мамочка, ну чуточку,

Еще одну минуточку.

*Ведущий.* Вы, наверное, догадались, что вместо слова «сейчас» надо говорить – «сию минуту».

**Ведущий.**

А сейчас открывается вторая страница нашего журнала.

**II страница.**

(*Частушки исполняют учащиеся)*

Встает Николай по утрам еле-еле

И если его тормошить не начнут,

Он может свободно валяться в постели

17 часов 18 минут.

Ребята все вместе вопрос обсуждают,

Как в лес на прогулку классом пойдут,

И в комнате душной они заседают

17 часов 18 минут.

Андрюша с ребятами в речку ныряет,

Всем выйти на берег команду дают!

Все вышли давно, а его выгоняют

17 часов 18 минут.

Всегда аппетит превосходный у Саши.

Как только покушать его позовут,

Сидит над тарелкой он с манною кашей

17 часов 128 мину3ут.

Прививки, уколы всем делают в школе,

Нам эти прививки болеть не дают,  
Но только Алеша боится укола

17 часов 18 минут.

**III страница.**



*В****едущий***

Не умеют эти ребята беречь время. В этом им поможет правильно организованный режим дня.

*(Входят учащиеся)*

- А ты, Вова, знаешь, что такое режим ?

- Конечно! Режим… Режим – куда хочу, туда скачу.

- Режим – это распорядок дня. Вот ты, например, выполняешь распорядок?

- Даже перевыполняю.

-Как же это?

- По распорядку мне надо гулять два раза в день, а я гуляю четыре!

- Нет, ты не перевыполняешь его, а нарушаешь! Знаешь, каким должен быть распорядок дня?

-Знаю! Подъем. Зарядка. Умывание. Уборка постели. Завтрак – и в школу. Обед. Прогулка. Приготовление уроков. Прогулка.

- Хорошо!

- А можно еще лучше.

-Как же это?

- Вот так! Подъем. Завтрак. Прогулка. Школа. Второй завтрак. Прогулка. Обед. Прогулка. Ужин. И сон.

- Ну нет. При таком режиме получится из тебя лентяй и неуч!

- Не получится.

- Это почему же?

- Потому что мы с бабушкой выполняем весь режим.

- Как это с бабушкой?

-А так. Половину выполняю я, половину – бабушка. А вместе мы выполняем весь режим.

- Не понимаю, как это?

-Очень просто. Подъем - выполняю я. Зарядка – выполняет бабушка. Умывание – бабушка. Уборка постели - бабушка. Завтрак – я. Прогулка – я. Приготовление уроков – мы с бабушкой. Прогулка –я. Обед – я. Ужин –я.

-- И тебе не стыдно? Теперь понимаю, почему ты такой недисциплинированный. (*Учащийся уходит).*

***Ведущий*** Конечно, Вова неправильно распределил свое время: прогулка, обед, прогулка. Сплошной отдых. А где же труд? Надо запомнить, что правильное выполнение режима, чередование труда и отдыха необходимы. Они улучшают работоспособность, приучают к аккуратности, дисциплинируют человека, укрепляют здоровье.



IV страница

(На стульях сидит Костя Простудин с завязанным горлом и Эдик Ангинкин с градусником)

***Ведущий.*** Костя Простудин,! Ты что-то хочешь сказать?

- Хожу я зимой в броне меховой.

Шея завязана в три оборота,  
Сверху на валенках теплые боты, только чихаю я то и дело,

Мне самому уже надоело, -

А-а-апчихи!

В лагере летом ходил босиком- Там такие обычаи,

Спал на веранде с открытым окном. И хоть бы чихнул для приличия!

А-а-апчихи!

***Ведущий.***

*Что скажешь ты, Эдик Ангинкин?*

-Я простужаюсь дважды в неделю,

И доктора меня оставляют в постели.

Всем в поликлинике старый знакомый, -

Я у врача в кабинете, кака у себя дома.

Знаю я, что и чему в медицине,

Ап-пен-ди-цит разберу по латыни.

Пью без скандала любую микстуру,

Знаю на ощупь температуру.





(Выходит учащийся- крепыш)

К***репыш.***

Говорил я им зимой: закалялись бы со мной!

Утром бег и душ бодрящий, как для взрослых, настоящий!

На ночь – окна открывать, свежим воздухом дышать, ноги мыть водой холодной, и тогда микроб голодный

Вас вовек не одолеет. Не послушались, болеют…

***Простудин и Ангинкин.***

Поздно поняли мы братцы, как полезно закаляться.

Кончим кашлять и чихать, Станем душ мы принимать из водицы ледяной

**Крепыш.*.***

Погодите, ой-е-ей!

Крепким стать нельзя мгновенно! Закаляйтесь постепенно!

***Ведущий.*** Ребята, не будьте похожими на них.

«Если хочешь быть здоров – закаляйся!

Позабыть про докторов постарайся!

***Ведущий.*** Наши ребята не болеют. Они занимаются закаливающими процедурами. Посмотрите, как они эти процедуры выполняют.

*Выходят двое мальчиков в трусах с полотенцем через плечо. В руках у каждого тазик с водой две варежки. Ведущий объясняет , как надо проводить закаливающие процедуры. Ребята сопровождают его рассказ показом.*

***Ведущий.*** Варежку, сшитую из махрового полотенца надевают на руку, опускают в воду и растирают варежкой тело: сначала руки (от плеча), затем шею, грудь, спину, ноги (от тазобедренного сустава). При первом обтирании пользуются водой достаточно теплой – 30-40 градусов. Постепенно температуру воды снижают, доводя ее до комнатной и более низкой. Порсле обтирания тело растирают другой (сухой варежкой). Докрасна. В том же порядке, что и обтирание. В заключение тело вытирают полотенцем. Будем надеяться, что отныне все вы будете проводить закаливающие процедуры с махровыми варежками.

***Задание детям:***Ребята, при какой температуре нужно начинать закаливание (32 гр., температуру снижают на один градус в неделю).

Учащийся выносит на сцену тяжеленный рюкзак.

Ведущий. Что там у тебя? Мячи и спортивная форма? Нет? Тогда коньки? Опять не угадал? Открывай, будем примерять!

Участник с рюкзаком. Нет, нет! Не трогай! Это я собрал все наши болезни и плохие привычки! Ну-ка перечислите, кто чем переболел за год?

***Выходят три участника Мальчик и две девочки.***

Поют частушки, каждый куплет соответствует вредной привычке или болезни, название которой вытаскивают из рюкзака.

**(ученик)**

Я болела постоянно.

ОРЗ да ОРЗ!

Только закаляться стала, спать могу на сквозняке! Ух, ты!

**(ученик)**

У меня всегда ангина

Была самый лучший друг!

Стала кушать витамины, И теперь пою я тут! Вот вам!

**(ученик)**

В голове трещало часто

От компьютерной игры.

Запретила игры мама,

Треска нет и головы! Бывает!

**(ученик)**

Я от лени начинала

Уставать еще с утра.

А в походе лень устала –

Я одна домой пошла! Теперь не ленюсь!

**(ученик)**

Ой, скажу я по секрету:

Прикурил я сигарету!

В голове такой бардак!

Нет, куренье – жизни враг!

**(ученик)**

Ночью я смотрела фильмы,

Утром встать, хоть под расстрел!

Папа телик отключил мне,

А теперь бужу я всех!

***Участник с рюкзаком***

Полегчал рюкзак, ребята!

Оказалось, что нам надо

Ежедневно закаляться,

Пищей нужною питаться,

Соблюдать режим работы,

Не играть до ночи поздней,

Подружиться с физкультурой,

Не сидеть в углу понуро,

Ждать, когда придет удача,

Ведь под камень, под лежачий

Не течет судьбы водица!

Не лениться, а трудиться!

Все напасти точно сгинут!



**(ученик)**

А теперь давайте поговорим об отдыхе. Как правило, под отдыхом понимают покой всего организма и даже глубокий сон. Но сон – это пассивный отдых. Но существует еще и активный отдых, когда человеческий организм находится в движении. Самой действенной формой активного отдыха являются физкультура, подвижные игры.

